

LA TISANE À LA PRÈLE

Pour traiter les maladies articulaires

C'est probablement un des plus puissants reminéralisants naturels connus – en particulier pour les personnes qui ne fixent pas le calcium ou qui sont atteintes d'arthrose.

La prèle (dheyl el houssane) doit ses vertus médicinales à sa haute teneur en substances minérales : silicates et acide silicique. Ce dernier fortifie et régénère le tissu conjonctif, améliore la résistance des vaisseaux sanguins et stimule le métabolisme.

La tisane à la prèle est efficace en cas de règles trop abondantes et constitue un bon remède d'appoint contre les douleurs rhumatismales. En usage externe, elle favorise la cicatrisation des petites plaies, stoppe les saignements de nez et soulage les engelures et l'eczéma.

Son goût âpre l'a fait appeler asper en latin, puis asperella, devint asprèle puis prèle. Dans certaines contrées, on avait l'habitude d'en attacher quelques tiges à la queue des chevaux qui pouvaient ainsi mieux chasser les mouches qui les importunaient. Voilà donc d'où vient l'un de ses noms communs tant en français qu'en anglais (queue de cheval - horsetail).

Préparation de la tisane

Laissez macérer 2 cuillerées à café de prèle séchée dans 25 cl d'eau froide pendant 12 heures ou portez à ébullition pendant au moins 15 minutes, puis

filtrez. Pour développer son action diurétique et régénérante sur le tissu conjonctif, la tisane doit être consommée pendant 2 semaines à raison de 3 tasses par jour.

Contre les infections urinaires

La prèle augmente le volume des urines sans entraîner de perte de minéraux. La tisane est efficace en cas de cystite et peut faciliter l'élimination des petits calculs rénaux.

En cas de rhumatismes

La prèle est un bon additif pour calmer les douleurs articulaires et rhumatismales, l'acide silicique pénétrant par la peau. Faites infuser 100 g de prèle dans 1 litre d'eau bouillante pendant 1 heure, filtrez et versez dans l'eau du bain.

Contre les chevilles gonflées

Des compresses imbibées de tisane à la prèle atténuent les œdèmes et soulagent les jambes et les chevilles gonflées. Elles améliorent l'irrigation sanguine et facilitent l'élimination de l'eau accumulée dans les tissus. Imbibez un linge de tisane, essorez-le, appliquez-le sur la zone concernée.

Entourez d'un linge et laissez agir 15 minutes.

Pour arrêter les saignements

La prèle renforce les parois des vaisseaux sanguins et a des propriétés hémostatiques. Elle est donc recommandée, en usage externe ou interne, en cas de règles très abondantes, de saignements des gencives ou du nez. Buvez 3 tasses de tisane par jour ou utilisez-la en bains, en rinçages ou sur des compresses.

Contre les varices

Si vous souffrez de varices, appliquez 2 fois par jour une compresse froide de tisane à la prèle : elle exerce une action astringente très bénéfique aux veines dilatées.

Attention : la prèle est à éviter chez les enfants, les femmes enceintes ou celles qui allaitent. Les personnes souffrant de maladies cardiaques et rénales sévères doivent éviter d'en prendre.

Sachez que...

La grenade (rommane) est cataloguée comme l'un des fruits les plus sains pour les patients qui souffrent d'hypertension, ou qui ont des taux anormalement élevés de cholestérol. Grâce à ses tanins, la grenade agit comme un puissant remède pour réduire la pression artérielle systolique. De plus, elle contient du potassium, un minéral essentiel qui améliore la circulation sanguine et qui réduit la rigidité des artères.

Pour faire dégonfler le ventre

Dans le cas où le gonflement est en relation avec la rétention de liquides, le potassium présent dans les bananes peut être d'une grande aide. Si vous mangez très salé le soir, il est bon de manger une banane au petit déjeuner. Vous savez que le sel retient les liquides, donc évitez de trop saler vos repas.

Contre les goûts amers dans la bouche

Il est recommandé de rincer votre bouche avec du bicarbonate de soude. Il vous suffit de mélanger 1/4 de cuillère à soupe de bicarbonate de soude et 1/2 cuillère à soupe de sel dans une tasse d'eau chaude. Gargarisez-vous avec ce mélange pour éliminer le goût amer dans votre bouche puis rincez avec de l'eau.

Contre les gargouillements de l'estomac

Il est important de se rappeler qu'un estomac gargouillant est une partie normale d'un système digestif sain. Cependant, les gargouillements fréquents peuvent être un symptôme d'un système intestinal bouleversé. Voici un des meilleurs remèdes maison contre les gargouillements de l'estomac. Vous devez râper une racine de gingembre fraîche de 5 cm et la placer dans un verre d'eau bouillante. Couvrez ensuite la tasse et laissez infuser pendant quelques minutes. Buvez de ce thé environ 20 minutes avant chaque repas.

Concombre, eau de rose et citron

Cette combinaison incroyablement puissante est parfaite pour resserrer les pores de la peau. La première étape est de peler le concombre et de laisser la partie charnue. Ensuite, prendre 1 cuillère à café d'eau de rose et 3 - 4 gouttes de jus de citron.

Étalez le mélange sur un tissu léger, et appliquez-le sur votre visage. Laissez agir environ 15 minutes jusqu'à ce qu'il sèche complètement. Après cela, rincez votre visage. Avec l'aide de cette combinaison, votre visage sera souple et doux et en même temps les pores seront réduits.

Le poireau combat les infections

A quoi vous fait penser la saveur du poireau ? A un mélange entre l'ail et l'oignon. Il est plus doux, mais il a un petit goût sulfuré et ce n'est pas du tout un hasard. Le poireau dispose de propriétés antibactériennes et, même s'il n'est pas aussi puissant que l'ail, les deux disposent d'un composé appelé alliinase.

Si vous vous habituez à consommer des poireaux au dîner, votre santé va tout de suite le remarquer. Ils vont vous permettre de combattre les bactéries qui affectent notre appareil gastro-intestinal.

Pour ne pas souffrir de maux de tête

La consommation d'une petite poignée de fruits secs par jour est excellente pour se sentir rassasié et ne pas souffrir d'affections comme les maux de tête ou la tension musculaire. Ils contiennent des vitamines du groupe B et des acides gras essentiels qui agissent sur le système nerveux, le cerveau et la santé cardiovasculaire.

Pour soigner la colite

La colite est une inflammation du côlon (le gros intestin) qui peut causer des symptômes très douloureux ... La camomille (baboundj) possède des effets anti-inflammatoires, c'est pour cela qu'elle est considérée comme un remède efficace contre la colite.

Prenez quelques tiges de camomille et faites-les bouillir dans une casserole remplie d'eau.

Une fois la préparation froide, servez-la dans une tasse. Vous pouvez remplacer le sucre par du miel ou de la stévia.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Citronnade pour perdre du poids en gardant la santé

Cette recette au gingembre est excellente pour perdre du poids sans souffrir ni se soumettre à des régimes trop stricts. Ici, les effets amincissants proviennent également des nutriments du concombre et des feuilles de menthe.

Ingrédients :

- 1 cuillerée de gingembre râpé (10 g)
- 8 rondelles de concombre avec la peau
- 2 citrons
- 10 feuilles de menthe
- 1 litre d'eau

Préparation :

- Lavez et désinfectez bien tous les ingrédients.
- Coupez les citrons en rondelles.
- Mettez le tout dans un pichet et rajoutez le litre d'eau par-dessus.
- Laissez reposer toute la nuit et consommez un premier verre à jeun.
- **Mode de consommation :**
- Prenez un verre à jeun et gardez le reste pour hydrater votre corps toute la journée.
- Ingérez-en au moins 3 fois par semaine.
- Il n'y a pas de temps limite de consommation.

Cette recette permet de réduire l'hypertension

Coupez 6 branches de céleri en morceaux grossiers. Épluchez 2 carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez 2 citrons et coupez-les en quatre. Mettez tous les ingrédients dans votre mixeur, et mélangez bien (vous pouvez ajouter un peu d'eau pour faciliter l'opération). Buvez immédiatement. Ajoutez une demi-cuillerée de miel pour sucrer, si vous le souhaitez.

Ce remède est excellent pour la santé

La plupart des gens ont du mal avec cet aliment à cause de son odeur, mais il existe un moyen très simple qui vous permettra d'inhérer cette odeur désagréable et d'en consommer plus facilement. C'est très simple, il vous suffit d'écraser 8 gousses d'ail puis de les verser dans 1 litre d'eau et de placer le tout au réfrigérateur pendant 1 heure. Vous devrez boire ce remède sur un estomac vide à l'aide d'une paille. De cette façon, vous ne sentirez pas l'odeur de l'ail et ses effets sur votre santé seront plus conséquents.

Saviez-vous... ?

Le mot «datte» vient du terme grec dactyles, qui signifie doigt. D'après un remède ancestral, il faudrait laisser tremper quelques dattes dans du lait de chèvre durant toute la nuit et consommer le mélange le lendemain matin pour booster la libido.

Le jus d'orange à l'ail

L'ail est l'un des meilleurs aliments pour protéger la santé cardiovasculaire. Il est riche en antioxydants, en vitamines, et en minéraux qui purifient le sang pour éliminer l'accumulation des liquides et des toxines. D'autre part, le jus d'orange apporte de la vitamine C et des fibres, deux nutriments essentiels pour renforcer les artères et empêcher leur durcissement. Pressez le jus de 5 oranges et mélangez-le avec 2 gousses d'ail cru bien écrasées.

Démangeaisons du cuir chevelu

Prenez une banane mûre et écrasez-la en y ajoutant du miel puis ajoutez du jus d'oignons au mélange et créez une pâte. Appliquez la pâte obtenue sur votre cuir chevelu et laissez agir pendant 20 minutes puis rincez-vous les cheveux.

Marchez mesdames, c'est bon pour la mémoire...

C'est pourtant vrai, et même pour les femmes de plus de 70 ans ! Encore mieux, une heure et demie de marche par semaine suffit pour augmenter les performances cognitives, ce qui a pour effet d'éloigner les maladies telles que la maladie d'Alzheimer. Et en plus, vous éloignerez les maladies cardiovasculaires, car l'exercice est aussi excellent pour le cœur.